

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
Παρατηρήσεις-επεξηγήσεις σε σχέση με τις ενότητες	6
Επεξήγηση συμβόλων.....	7
ΜΕΡΟΣ Α: ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ	8
Περιγραφή ρόλου	11
Κύριες αγωνιστικές κινήσεις	12
Ασκησιολόγιο	13
ΜΕΡΟΣ Β: ΑΚΡΑΙΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ	36
Περιγραφή ρόλου	39
Κύριες αγωνιστικές κινήσεις	40
Ασκησιολόγιο	41
ΜΕΡΟΣ Γ: ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ ΜΕΣΟΣ	62
Αμυντικός μέσος	65
Περιγραφή ρόλου	65
Κύριες αγωνιστικές κινήσεις	66
Επιθετικός μέσος.....	67
Περιγραφή ρόλου	67
Κύριες αγωνιστικές κινήσεις	68
Ασκησιολόγιο	69

ΜΕΡΟΣ Δ: ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ	92
Περιγραφή ρόλου	95
Κύριες αγωνιστικές κινήσεις	96
Ασκησιολόγιο	97
ΜΕΡΟΣ Ε: ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ	120
Περιγραφή ρόλου	123
Κύριες αγωνιστικές κινήσεις	124
Ασκησιολόγιο	125
ΜΕΡΟΣ ΣΤ: ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ	136
Περιγραφή ρόλου	139
Κύριες αγωνιστικές κινήσεις	140
Ασκησιολόγιο	141
ΜΕΡΟΣ Ζ: ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	150
Ασκησιολόγιο	153

